

メガロスフレ立川9/19～9/23特別スケジュール

レッス ン色 分 け 表	新設レッスン			
	内容・時間変更レッスン			
	アクティブレッスン	営業時間	月曜日 - 金曜日	9:00 - 23:00
	暗闇系レッスン		土曜日	8:00 - 20:00
	ホットレッスン		日曜日	8:00 - 18:00
	マンビラティスレッスン		休館日	毎週火曜日、夏期休館日、年末年始

9/19 (土)			9/20 (日)			9/21 (月・祝)			9/23 (水・祝)		
Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio	Reflet A Studio	Reflet HOT Studio	Reflet B Studio
チエックイン 8:00			チエックイン 8:00			チエックイン 9:00			チエックイン 9:00		
					[定員12名] マンビラティス Total Basic45 9:00-9:45 Saki						[定員12名] マンビラティス Total Basic45 9:45-10:30 Saki
	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 10:00-10:45 岸川 ゆき	[定員12名] マンビラティス Total Basic45 10:00-10:45 Sayaka	[定員23名] YOBIPPA30 10:15-10:45 Natsumi	[定員13名] ホトリョー・ガ アフロ245 10:00-10:45 森井 千恵子	[定員12名] マンビラティス Back&Arms45 10:00-10:45 Saki	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 10:00-10:45 堀田 祥子	[定員12名] マンビラティス Total Advance45 10:00-10:45 松村 結菜	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 10:00-10:30 ayumi	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 10:45-11:30 ayumi	[定員12名] マンビラティス Back&Arms45 10:45-11:30 Saki	
[定員13名] YOLBOX20 11:00-11:30				[定員13名] YOLBOX20 11:00-11:30 Natsumi				[定員23名] YOBIPPA30 11:00-11:30 Natsumi			
[定員13名] YOLBOX20 11:30-11:50 Iwa					[定員12名] マンビラティス Total Advance45 11:00-11:45 See						
	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 11:00-11:45 岸川 ゆき	[定員12名] マンビラティス Total Advance45 11:00-11:45 Sayaka									
	[定員27名] Group Power 30 12:15-12:45 Iyo	[定員12名] マンビラティス Hip & Legs45 12:00-12:45 Sayaka	[定員27名] Group Fight 30 12:00-12:30 Sayaka	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 12:00-12:45 桐枝	[定員12名] マンビラティス Total Basic45 12:00-12:45 See	[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 Sui	[定員13名] ホトリョー・ガ ウェスト・ライフ45 12:00-12:45 Nami	[定員12名] マンビラティス Total Advance45 12:00-12:45 Sayaka	[定員27名] Group Groove 45 12:00-12:45 Junko	[定員13名] ホトリョー・ガ リット・リット45 12:00-12:45 加藤 聖子	[定員12名] マンビラティス Waist45 12:00-12:45 Natsumi
	[定員27名] YOBIPPA30 13:00-13:30 Yu	[定員12名] マンビラティス Waist45 13:00-13:45 Junko	[定員27名] Group Centergy 45 13:00-13:45 Saki	[定員13名] Gaze〜華民〜 13:00-13:30 Miho	[定員12名] マンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 Sayaka		[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 13:30-14:15 ayumi	[定員12名] マンビラティス Hip & Legs45 13:00-13:45 Sui	[定員27名] Group Fight 45 13:00-13:45 Junko	[定員13名] ホトリョー・ガ ウェスト・ライフ45 13:30-14:15 加藤 聖子	[定員12名] マンビラティス Waist45 13:00-13:45 Natsumi
[定員27名] Group Groove45 14:00-14:45 Junko	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 14:15-14:45 加藤 聖子	[定員12名] マンビラティス Total Basic45 14:00-14:45 Natsumi	[定員13名] マンビラティス Back&Arms45 14:15-15:00 Miho	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 14:00-14:45 桐枝	[定員12名] マンビラティス Total Basic45 14:00-14:45 Sayaka		[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 14:30-15:15 ayumi		[定員12名] マンビラティス Reformer Active 14:00-14:35 Junko	[定員13名] ホトリョー・ガ ウェスト・ライフ45 14:00-14:45 HAMIE	
	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 15:00-15:45 加藤 聖子			[定員13名] ホトリョー・ガ アフロ245 15:15-16:00 桐枝							
			[定員12名] イベント Vivestep 15:30-16:15 Saki								
	[定員13名] ホトリョー・ガ ベーン245 16:20-17:05 RAN										
チエックアウト 20:00			チエックアウト 18:00								

マンビラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マンビラティスの基本の動きを丁寧に上・半身・下半身の緩やかな範囲にアプローチをかけていくプログラム	マンビラティスのグループレッスンにご参加される方は マン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の 着用が必須となります。
Total Advance	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え よいなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	
Hip & Legs	★★★	お尻・腿に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腰回り・ウエストラインを引き締めるプログラム	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	
Reformer Active	★★★★★	リフォーマーエクササイズと自重エクササイズを行い、 短時間でエネルギー消費を目指すクラス	

